

31日(日)				※ 栄養価表示		1日(金)	2日(土)
豚肉のみぞれがけ 焼きそば 厚揚げ豆腐と野菜の煮物 切干大根の中華サラダ やわらか茎わかめ				ごはん 170g込み ※ より詳細な栄養価表も お渡しできます! エネルギー 食塩相当量		和風おろしソースハンバーグ キャベツと人参の炒め おかず豆 野菜と蒸し鶏のカレーソース 小松菜の酢味噌和え ずいきの煮物	カレイの唐揚げ 123のコールスローサラダ 畑のお肉の旨煮 小豆煮 ゆず大根
471kcal / 2.3g				○○kcal / ○.○g		489kcal / 2.4g	508kcal / 1.5g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	
チンジャオロース <small>枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)</small> キャベツとヤングコーンの炒め物 切干大根の中華サラダ 赤かぶ漬け	八宝菜 マカロニのクリーム煮 ポテトとウインナー めかぶの酢の物 大根としその実の漬物	鶏肉の柚子風味 ポテトサラダ <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> モロヘイヤの辛子和え しば漬け	さば味噌煮 味付いんげん きのこ入金平牛蒡炒め 高野豆腐の含め煮 うずら豆 大根の漬物	麻婆豆腐 ビーフン ちぎり揚げの野菜あんかけ 蓮根のしそ和え 刻みたくあん	にしんのみぞれ煮 人参煮 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 肉入り野菜炒め かにかま入り玉子 野沢菜漬け	豚肉の黒胡椒焼き 焼うどん ブロッコリーのトマトソース 切昆布とさつま揚げの煮物 大根の紫芋酢	
448kcal / 1.9g	448kcal / 2.2g	467kcal / 2.0g	553kcal / 2.0g	453kcal / 1.9g	468kcal / 2.2g	475kcal / 2.1g	
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	
あじ西京焼き ちんげん菜のお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 123の出汁巻き玉子 枝豆とコーンの洋風煮 もずく酢	メンチカツ 小松菜の和え物 じゃが芋と人参の煮物 <small>きのこのガーリック醤油ソテー</small> はりはり漬 フライソース	銀ひらす照焼き 味ごぼう さつま芋煮 豆腐と隠元のそぼろあん <small>ほうれん草と白菜の生姜風味</small> 赤かぶ漬け	鶏肉と大根の旨煮 ニラ玉 パスタとツナのフレンチサラダ オクラのおかか和え やわらか茎わかめ	さば塩焼き 花形人参 切干大根 筑前煮 花斗六豆 壬生菜漬け	アスパラと牛肉のオイスター炒め マカロニと果物のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 湯葉入りチンゲン菜 しそ昆布	いわしかつお節煮 れんこんの紫芋酢 小松菜の胡麻和え 鶏肉の玉子とじ 根菜と大豆の五目煮 広島菜漬け	
498kcal / 1.9g	585kcal / 2.4g	467kcal / 1.7g	474kcal / 1.5g	545kcal / 1.7g	469kcal / 2.5g	492kcal / 2.4g	
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	
若鶏の唐揚げ ペペロンチーノ うの花 キャベツのコンソメ煮 ごぼうサラダ 大根の漬物	秋鮭塩焼き 華かまぼこ しゅうまい 高野豆腐と野菜の煮物 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	豚肉とがんもの含め煮 <small>カリフラワーとウインナーの煮物</small> 中華あんかけ玉子 黒豆 もずく酢	さわら西京焼き オクラのお浸し ジャーマンポテト <small>厚揚げと鶏肉の中華旨煮</small> 野菜のマリネ しば漬け	鶏肉ねぎ塩ダレ さつまいもの蜜がけ 茄子と挽肉の味噌炒め 蓮根のしそ和え 広島菜漬け	スケソウダラ煮付け 味ごぼう なます 五目揚げ豆腐 ほうれん草のごま和え あみ佃煮	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し お豆と昆布の煮物 キャベツとウインナーの洋風煮 123の人参マリネサラダ 高菜ちりめん	
511kcal / 2.1g	471kcal / 2.0g	472kcal / 1.7g	467kcal / 1.9g	545kcal / 2.1g	478kcal / 2.1g	523kcal / 2.3g	
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
赤魚白醤油風味焼き 花車かまぼこ 蓮根そぼろ 大葉入り豆腐団子 <small>ほうれん草と白菜の生姜風味</small> 胡瓜の醤油漬け	厚揚げとそぼろの彩り炒め ひじきの煮物 ブロッコリーのトマトソース ささがききんぴらごぼう 壬生菜漬け	黄金カレイ煮付け 味付いんげん マカロニサラダ <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> 五目厚焼玉子 赤しそ大根	肉じゃが 茄子とピーマンの煮浸し 豆腐の中華あん うぐいす豆 昆布の山椒風味	あじフライ <small>ほっこりじゃが芋の煮ころがし</small> 蒸し鶏の胡麻だれ和え 中華春雨 白菜漬け フライソース	鶏つくね キャベツと人参の炒め ポークビーンズ <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> ごぼうサラダ 赤かぶ漬け	白糸だらの照焼き 人参煮 しゅうまい 鶏肉のクリーム煮 切昆布とさつま揚げの煮物 大根としその実の漬物	
469kcal / 1.8g	438kcal / 2.1g	438kcal / 1.7g	476kcal / 2.0g	504kcal / 2.1g	449kcal / 1.7g	463kcal / 1.9g	

【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

豊川店

TEL 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006



31日(日)				※ 栄養価表示		1日(金)	2日(土)
海老天がら 天つゆ 豆乳入りしつとり卵の花 キャベツとヤングコーンの炒め物 梅ごぼろ 壬生菜漬け				ごはん 170g込み ※ より詳細な栄養価表も お渡しできます! エネルギー 食塩相当量		あじ塩焼き 華かまぼこ うの花 中華あんかけ玉子 オクラのおかか和え しそ昆布	お煮め 焼きそば 豆腐の中華あん 小女子の佃煮 白菜漬け
471kcal / 2.0g				○○kcal / ○.○g		442kcal / 2.4g	452kcal / 2.1g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	
いわし紀州煮 ちんげん菜のお浸し 蓮根そぼろ さつま揚げと野菜の煮物 きのこのガーリック醤油ソテー やわらか荳わかめ	具入りオムレツ ザーサイと蒸し鶏のほだれ和え キャベツのコンソメ煮 黒豆 ずいきの紫芋酢 トッピングソース(トマト)	さわら塩焼 花形人参 野菜のおろし南蛮 チキンボールのトマトソース 中華春雨 壬生菜漬け	野菜と豚バラのクリーム煮 切干大根 ブロッコリーのカニカマあんかけ ほうれん草のごま和え 胡瓜の生姜漬け	エビフライ ほうれん草コンバター 野菜のスープ煮 うぐいす豆 昆布の山椒風味 タルタルソース	炭火焼き鳥 なます 厚揚げ豆腐と野菜の煮物 ごぼうサラダ ザーサイ炒め	赤魚塩干し焼き れんこんの甘酢漬け ジャンボ肉だんご 畑のお肉とキャベツの味噌炒め わさび菜おひたし あみ佃煮	
448kcal / 1.9g	463kcal / 1.7g	492kcal / 1.9g	460kcal / 2.2g	506kcal / 2.3g	483kcal / 2.3g	506kcal / 2.1g	
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	
牛肉と里芋の田舎煮 マカロニサラダ 白菜と青菜のそぼろあんかけ 若布と干し海老の当座煮 赤しそ大根	メバル塩焼き 青菜ピーナツ和え お豆と昆布の煮物 茄子と挽肉の味噌炒め 野菜のマリネ 胡瓜の醤油漬け	回鍋肉 ひじきの煮物 お麩の玉子とじ くり豆 高菜ちりめん	さんま生姜煮 花車かまぼこ ささげのお浸し がんもどき野菜の含め煮 ささがききんぴらごぼう しば漬け	ふんわり豆腐ハンバーグ ブロッコリーのお浸し じゃが芋土佐煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え 春雨のレモン風味 大根としその実の漬物	ホキ西京焼き 味付いんげん 厚揚げのきのこあんかけ 鶏肉のクリーム煮 うずら豆 胡瓜の生姜漬け	ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 ブロッコリーとコーンの和え物 高野豆腐の含め煮 切干大根の中華サラダ 白菜漬け	
463kcal / 2.3g	497kcal / 2.1g	461kcal / 1.7g	492kcal / 2.7g	516kcal / 2.5g	443kcal / 1.5g	527kcal / 2.2g	
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	
ぶり煮付け 人参煮 パンプキンサラダ 畑のお肉の旨煮 めかぶの酢の物 野沢菜漬け	鶏肉のトマト煮 里芋の煮ころがし 卵と木耳の彩り炒め 小松菜の酢味噌和え ずいきの煮物	あぶらかれい照煮 青菜ピーナツ和え ミートソーススパゲティ 鶏つくねの野菜あん 切昆布とさつま揚げの煮物 ゆず大根	えびフリッター 豆ひじき 野菜と牛肉のオイスターソース わさび菜おひたし カラフルピクルス オーロラソース	ふんわりカニ玉 マロニー中華風 野菜と蒸し鶏のカレーソース オクラのおかか和え はりはり漬	酢豚 かぼちゃの田舎煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 小豆煮 やわらか荳わかめ	さば田楽味噌焼 花形人参 ささげのゴマ和え 鶏肉と野菜のいなり巻 きのこのガーリック醤油ソテー 大根の漬物	
506kcal / 1.6g	538kcal / 2.7g	457kcal / 2.1g	577kcal / 1.5g	451kcal / 2.5g	439kcal / 1.7g	565kcal / 1.6g	
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
チキン照焼き ナポリタン 野菜のスープ煮 123の出汁巻き玉子 ポテトサラダ 湯葉入りチンゲン菜 大根の紫芋酢	にしんの中華ソース ちんげん菜のお浸し 豆乳入りしつとり卵の花 豚肉入り甘辛春雨 花斗六豆 ザーサイ炒め	大葉香るささみカツ 小松菜の和え物 花野菜のポトフ 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん フライソース	サーモンバーグ ペネのカレークリーム 肉入り野菜炒め かにかま入り玉子 胡瓜の生姜漬け	麻婆茄子 切干大根 高野豆腐と野菜の煮物 わさび菜おひたし あみ佃煮	あぶらかれいオリーブ焼 ペペロンチーノ さつま芋煮 キャベツのコンソメ煮 野菜のマリネ 野沢菜漬け	ハッシュドビーフ 小松菜の胡麻和え 中華あんかけ玉子 根菜と大豆の五目煮 しば漬け	
580kcal / 2.8g	519kcal / 1.8g	588kcal / 2.3g	527kcal / 2.3g	480kcal / 1.9g	461kcal / 1.5g	507kcal / 2.4g	

【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

豊川店

TEL 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006

